

いきいき百歳体操通信 第7号

● 「座りっぱなし」になっていませんか？

冬の寒さに加え、長期間にわたり続くコロナの影響で、家で過ごすことが多くなり、「巣ごもり生活」になりがちです。

こたつに入り、テレビを見ながらみかんを食べて、いつの間にか寝てしまった・・・なんてことは、ある意味冬の風物詩ですが、「座りっぱなし」はよくありません。

長時間座り続けていると、下半身の活動が停止します。下半身には全身の70%の筋肉が集まっています。最も大きな太ももの筋肉や

『第二の心臓』といわれるふくらはぎの筋肉が働かないため、代謝や血流が低下して肥満や糖尿病、高血圧といった生活習慣病をきたす可能性があります。

また、「座りっぱなし」は、生活習慣病だけでなく、運動不足や同じ姿勢でいることでの腰痛や肩こり、筋力低下などの運動器機能低下とともに認知機能低下にもつながります。

● 運動をしているから大丈夫？

「座りっぱなし」がよくないなら、運動しようと、ラジオ体操やウォーキング、ジムなどに通う方もいらっしゃるのではないのでしょうか？もちろん、何もしないよりはいいことです。しかし、ある程度運動をすると「運動をした」と安心してしまい、それ以外の時間は何もせず座っている方も多いのでは・・・。

「座りっぱなし」と「運動不足」は別問題と考えられています。

● どれくらい、動くといい？

早稲田大学スポーツ科学学術院の岡浩一郎教授は、大事なのは運動の強さではなく頻度だと話されています。トイレに行ったりお茶を入れるなどして、30分に1度立ち上がることを推奨しています。その他、テレビのコマーシャルの間は一旦立ち上がる、また、よく使うものほど少し離れた場所に置くなどして、こまめに立ち、動く機会を持ちましょう。


しかし、「痛い」「ふらつく」などの理由で、立つことが難しい場合は、座ったまま、ちょっとだけ体を動かしてみましょう。👉

● ちょっとだけ体を動かしましょう

全部しなくても大丈夫です



1 肩を伸ばす	2 体をねじる	3 ふくらはぎを伸ばす
 <p>前にならえをした状態から、左腕で右腕を抱え込む。右腕を胸の方に引きつける。10秒保持する。反対側も同じように行う。【左右各2回】</p>	 <p>両手で右側の背もたれをつかんで、ゆっくり右側に体をねじり、10秒間保持する。左側も同じように行う。【左右各2回】</p>	 <p>両ひざを伸ばして持ち上げ、つま先を手前に向けて10秒間保持する。【2回】</p>

4 足首をまわす	5 ひざを伸ばす	6 かかとの上げ下げ
 <p>右ひざを両手で抱えて、足の力を抜いて足首を回す。反対方向にも回す。数回行い、左足も同様に回す。</p>	 <p>ゆっくり右ひざを伸ばし、つま先は手前に向け、5秒間保持する。左も同じように行う。【左右各10回】</p>	 <p>足の裏を床につけた状態から、かかとをゆっくり浮かせて「つま先立ち」をする。この上下運動を繰り返す。【10回】</p>
7 つま先の上げ下げ	8 足の指をグーパー	9 ふくらはぎのマッサージ
 <p>足の裏を床につけた状態から、つま先をゆっくり浮かせて「かかと立ち」をする。この上下運動を繰り返す。【10回】</p>	 <p>「グー」「パー」 足の指を、じゃんけんのグーをするように縮める。その後、足の指一本一本が離れるようにパーっと開く。【10回】</p>	 <p>ふくらはぎ全体を軽くもむ。</p>

※痛みや違和感があるときはすぐに中止してください。

● 長時間、パソコンやスマホを使っていますか？

座りっぱなしで、長時間パソコンやスマホを使っていると、「首や肩が痛い」「目が疲れる」「頭痛がする」「手がしびれる」ことがあります。これらを予防するためには、長時間の使用を控えることが一番ですが、合間にパソコンやスマホで動画を見ながら体を動かすこともお勧めです。現在、多種多様な運動を画面を通して見ることができ、その中から自分に合った運動の動画を探すことも楽しいのではないのでしょうか？

厚生労働省のホームページにおいても、高齢者の方々が健康を維持するための様々な情報を紹介しています。

・地域がいきいき 集まろう！通いの場

全国の自治体が作成しているご当地体操を見ることができます。

・スマートフォン用アプリケーション「オンライン通いの場アプリ」

国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが作成し、オンラインで自己管理をしながら、運動や健康づくりに取り組めます。

*「厚生労働省 通いの場」「オンライン 通いの場」で検索してみてください。

厚生労働省 通いの場



お問い合わせ	太子町社会福祉協議会 太子町高年介護課	079-276-4111 079-276-6639
--------	------------------------	------------------------------

